

エンディングノート

# 私の未来計画



名前

# 私のやりたいことリスト

自分がこれからやりたいと思っている事や、いつかはやってみたいと思っているけど実現できていない事などを思いつくままに書き出してみましょう。

## ■やってみたいこと（一度は体験してみたい事）

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

思いつかない場合はコチラを参考にしてみてください。

みんなのアンケートなどであったおもしろい「やってみたい事」リスト

あなたも共感できるものがあったらチェックしましょう！

<input type="checkbox"/> オーロラを見る	<input type="checkbox"/> 世界一周旅行
<input type="checkbox"/> 富士山登頂	<input type="checkbox"/> スカイダイビング
<input type="checkbox"/> 宇宙旅行	<input type="checkbox"/> 親孝行
<input type="checkbox"/> 英語をペラペラになる	<input type="checkbox"/> 畑で野菜を育てる
<input type="checkbox"/> 自転車で日本一周	<input type="checkbox"/> 一度は海外に行ってみる
<input type="checkbox"/> 羽生結弦選手を生で見る	<input type="checkbox"/> イルカと遊ぶ
<input type="checkbox"/> 自分の本を出す	<input type="checkbox"/> 孫と釣りに行く
<input type="checkbox"/> マラソン大会に出てみる	<input type="checkbox"/> 料理に挑戦してみる
<input type="checkbox"/> 四国へお遍路歩き旅	<input type="checkbox"/> 無人島で1週間過ごす
<input type="checkbox"/> 全国の有名グルメの旅	<input type="checkbox"/> 左手で字を書けるようになる
<input type="checkbox"/> 大学へ入り勉強をする	<input type="checkbox"/> ダイエット

## ■食べてみたいもの（一度も食べたことのないもの）

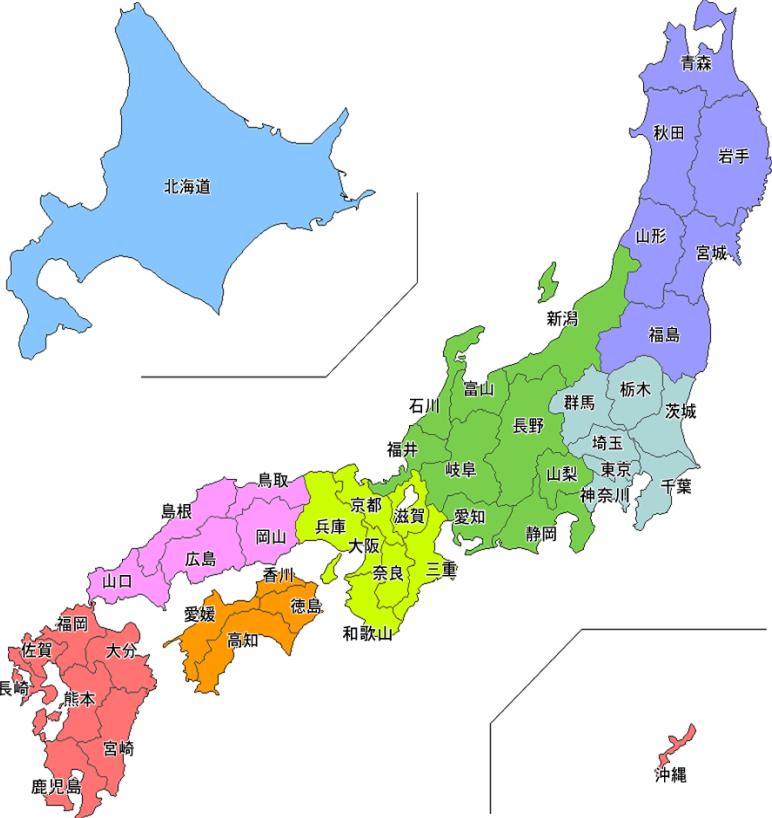
※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

## ■もう一度食べてみたいもの（あの味をもう一度！）

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

# 私の旅の記録（国内編）

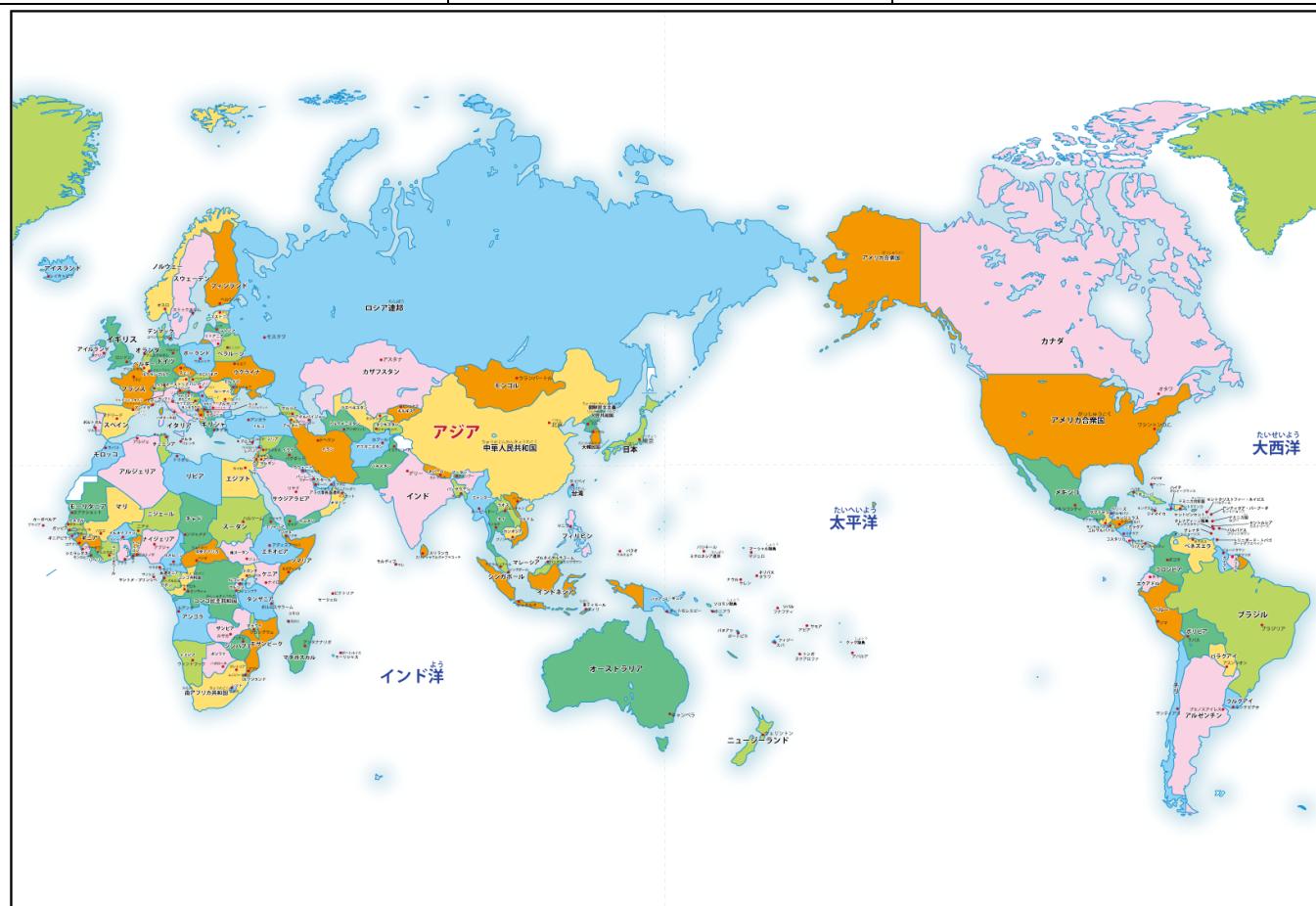
これまで見てきた場所を整理して、今後行ってみたい場所をピックアップしてみましょう。

<b>北海道</b> 今までいた事のあるところ • • • • • これからいきたいところ • • • • •	<b>東北</b> 今までいた事のあるところ • • • • • これからいきたいところ • • • • •	<b>関東</b> 今までいた事のあるところ • • • • • これからいきたいところ • • • • •
		<b>関東</b> 今までいた事のあるところ • • • • • これからいきたいところ • • • • • <b>北陸・東海</b> 今までいた事のあるところ • • • • • これからいきたいところ • • • • •
<b>九州</b> 今までいた事のあるところ • • • • • これからいきたいところ • • • • •	<b>四国</b> 今までいた事のあるところ • • • • • これからいきたいところ • • • • •	<b>近畿</b> 今までいた事のあるところ • • • • • これからいきたいところ • • • • •

# 私の旅の記録（世界編）

これまで見てきた場所を整理して、今後行ってみたい場所をピックアップしてみましょう。

ヨーロッパ	アジア	北米
今までいった事のあるところ	今までいた事のあるところ	今までいた事のあるところ
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>これからいきたいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>これからいきたいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>これからいきたいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>



アフリカ・中東	オセアニア	南米
今までいた事のあるところ	今までいた事のあるところ	今までいた事のあるところ
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>これからいきたいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>これからいきたいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul> <p>これからいきたいところ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

## ■行ってみたいところ（国内）

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

## ■行ってみたいところ（海外）

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

## ■やるべきことリスト

終わりを見つめ、やるべきことや、やっておきたいことを思いつくままに記入しましょう。

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

（参考）思いつかない場合はコチラを参考にしてみてください。

みんなのアンケートなどであった「やっておきたい事」リスト

あなたも共感できるものがあったらチェックしましょう！

<input type="checkbox"/> エンディングノートを書く	<input type="checkbox"/> 命の恩人に会いに行く
<input type="checkbox"/> 遺言書を書く	<input type="checkbox"/> お世話になった方へ手紙を書く
<input type="checkbox"/> 不要なものを片付ける	<input type="checkbox"/> 認知症に備え後見人を選任する
<input type="checkbox"/> 生命保険を見直す	<input type="checkbox"/> 相続税が掛かるか調べておく
<input type="checkbox"/> 家族関係の絆をつよめる	<input type="checkbox"/> 田舎の空き家を整理する
<input type="checkbox"/> 借金を返済する	<input type="checkbox"/> 緊急な入院に備え、荷物をまとめておく
<input type="checkbox"/> 家をリフォームする(バリアフリー)	<input type="checkbox"/> 自分の代で先送りにしている事を整理する(土地の境界問題など)
<input type="checkbox"/> 遺影を撮影しておく	
<input type="checkbox"/> 入るお墓を決めておく	

# 私の未来計画

「やってみたいこと」「やるべきこと」は「いつかやる」と頭に思い描いているだけでは永遠に「いつか」のままになってしまいます。少しでも実現させるために、夢を目標に変えましょう。

## ■今年したいこと

記載年月日 年 月 日

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

## ■5年以内にしたいこと

記載年月日 年 月 日

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

# 私の未来計画

## ■10年以内にしたいこと

記載年月日 年 月 日

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

## ■20年以内にしたいこと

記載年月日 年 月 日

※実現したら□のボックスにチェック（レ点）をしていきましょう！

# いつまでも目標を！

将来起こりうる体の変化も考慮し、いつまでも自分らしくあるためには「目標を持つ」ことが大切です。

たとえ体の変化が起きても、いつまでも活動的にいられるように、目標を立ててみましょう！



## ■体が元気なうちにしたいこと

記載年月日 年 月 日

例：富士山を登る フラダンスを習う ボランティア活動に参加する ect

## ■足が不自由になってきたら

記載年月日 年 月 日

例：手芸(パッチワーク)で素敵な作品をつくる 陶芸で芸術的な湯呑を作る ect

### ■目が不自由になってきたら

記載年月日 年 月 日

例：大好きなベートーベンを好きなだけ聴く 点字の本を読んでみる ect

■寝たきりになつたら、入院したら

記載年月日 年 月 日

例：韓流(冬のソナタ)のDVDを全巻見なおす 司馬遼太郎の本を片っ端から読む etc

1

) になつたら

記載年月日 年 月 日